



Terwes kehas — terwe waim.

~~1074~~
~~1415~~

Wõimlemise harjutuste kogu

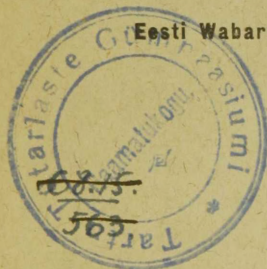
1837c

Rootsi ja Ameerika süsteemide järele

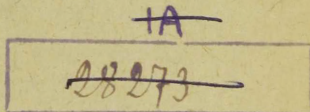
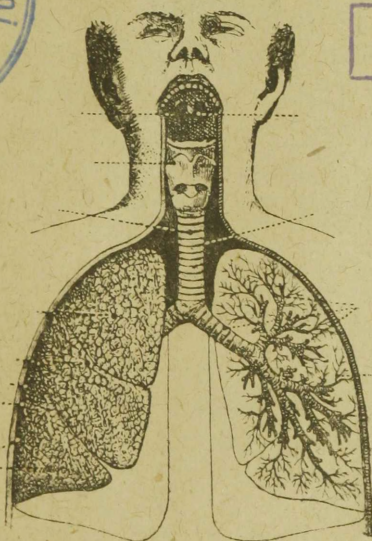
kokku seadnud

Woldemar Resew-Resel

Eesti Wabariigi Sõjakooli ja Tallinna I-se Realkooli
wõimlemise õpetaja.



68.16
5422



W. Ehrenpreis'i trükk, Tallinnas.

Eessõna.

Käesoleva raamatu eesmärk on koolisid Rootsi ja Ameerika wõimlemise süsteemiga tutwustada, kõr- wale jättes süsteemide arwustuse ja kõik raskemad ja keerulisemad harjutused, mida ilma sellekohaste piltide abita rasked on arusaada ja korralikult täita. Raamatusse olen mahutanud üle 600 harjutuse, mille arwu aga mitmesuguste kombineerimiste läbi wõi- dakse rohkendada.

Mitmed harjutused on paljudes osades sama- sugused, kuid nende eesmärk ei ole üks, ühes kohas on nad lihaste, teisel jälle hingamise harjutuseks määratud.

Pilta olen niipalju mahutanud, kui neid wõi- malik oli praegustel oludel muretseda.

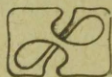
Üleüldse pean tähendama, et raamat kuidagi wiisi, kui esimene sarnane Eesti keeles, täielik ja wigadeta ei saa olla: ta on ainult esimene katse sellel alal.

Sellepärast julgen asjatundjaid paluda mulle
lahkelt oma soovisid raamatu kohta awaldada, mille
najal II trükki wõiksin parandada ja täiendada.

Paljude keeleliste märkuste eest awaldan siin-
kohal oma tänu I-se Realkooli inspektorile hra
E. Petersonile.

Tallinnas.

15. detsembril 1919. a.





I. jagu.

Rootsi wõimlemise systeemi isa P. Ling ütles: „Wõimlemine peab looduse käsku kuulama, iga liigutus peab inimese organismuse nõuetele wastama; kõik, mis üle selle, on jant, niisama ka kasuta ja kardetaw. Liigutuste wäljawaliku ja tarwitamise puhul tuleb ainult kasulikka ja eesmärgi kohaseid liikumisi inimese edenemise ja terwise kohaselt wõtta.“ Lisan juure: wõimlemine on abinõu, kuna siht ja eesmärk on inimene ja tema terwis.

Et meil Eestis wõimlemine lapsekingades alles on, siis ei ole wististi üleliigne wõimlemise ajalooga wähe tutwuneda.

Peale Rooma riigi lagunemise tekkis tarwidus keha harjutuste järele ainult XVII. ja XVIII. aastasajal. Teoreetilisi märkusi selle kohta leiame Lökk'i ja Russoo (Rousseau) kirjatöödest, kuna praktiliselt Lökk'i ja Russoo ideesid hakkas tarwitama Basedow (1724—1790), kes asutas õppeasutused nimega „Filantropiinid“, kus waimlise kaswatuse peale mitte vähem tähelepanemist ei pööratud kui kehalise: noored inimesed õppisid Basedowilt ratsa sõitu, wehklemist, jooksu, hüppamist, mängusid ja ka tantsu.

Guts Muths (1759—1839) oli esimene, kes katsus keha kaswatust systematiseerida ja kirjutas esimese wõimlemise raamatu 1793 a. Peale selle püüdis tema wõimlemist loodusega ühendada.

Guts Muths on Sokoli systeemi isa.

Peaaegu ühel ajal Guts Muthsiga sellel alal töötas Fit (1763—1836). Tema oli matemaatik, sellepärast ligines ta võimlemisele matemaatiku ilmawaatest väljamminnes. Fit oli esimene, kes oma tähelepanu pööras liikumise mehanika peale ja esimest korda kõneleb tema hüpetest üle puki ja keppidega.

Guts Muthsi järeltulēja oli Jahn, kes on Saksa võimlemise seltside asutaja ja „Reck'i“ ja „Barrede“ väljamõtteleja. Jahn tegi Guts Muthsi süsteemist Saksa natsional gymnastika. Teine Guts Muthsi järeltulēja Nachtegal asutas Kopenhagenis õppeasutuse, kus Rootsi süsteemi isa Peter Heinrich Ling omale võimlemise eelhariduse sai.

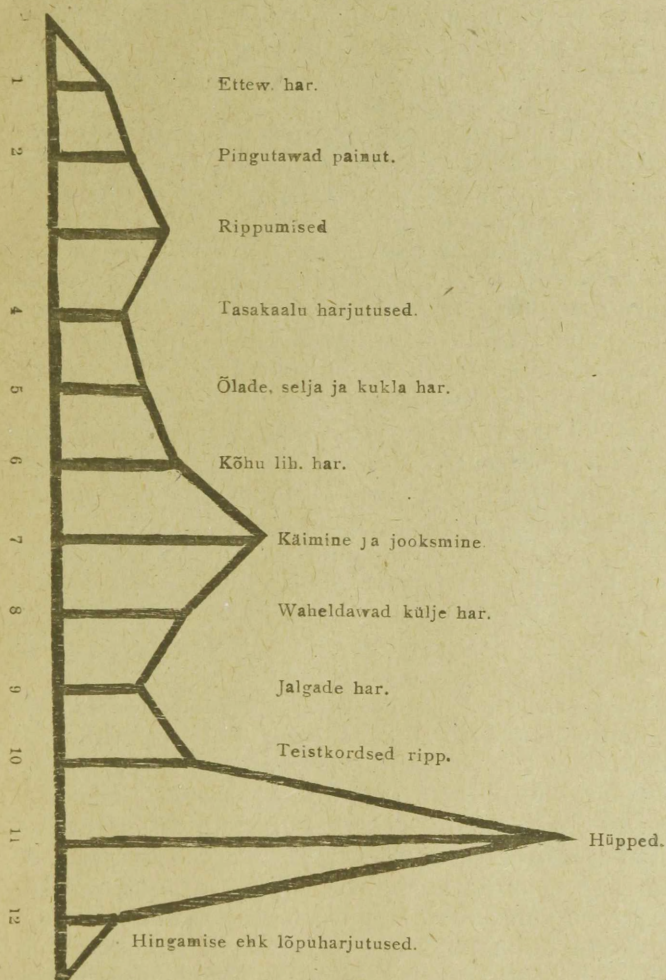
P. Ling sündis 15. XI 1776. a. Tema isa oli maal kirikuõpetaja. Hariduse sai tema Wesko gymnasiumis ja 21. Detsembril 1797 lõpetas ülikoolis usu-teaduse faktuldeedi, peale selle oli tema Stockholmis kodukooliõpetajaks. Teda huwitas gymnastika, ja sellele põhjendas Ling kõgu oma tegewuse, elas kõigis suuremais Euroopa linnades ja uuris kehaswatust. 1813. aastal asutas ta Rootsi walitsuse abiga Stokholmis võimlemise instituudi, õppis anatoomiat ja 1836 aastal kirjutas esimese töö, mille järele ka meie ajal Rootsi võimlemise õpetajad oma harjutusi kokku säewad.

Rootsi võimlemise tund on jaotatud 12 grupesse ja nimelt:

1. Ettewalmistawad harjutused.
2. Pingutawad painutused.
3. Rippumised.
4. Tasakalu harjutused.
5. Õlade, kukla ja selja harjutused.
6. Kõhu lihaksete harjutused.
8. Waheldawad külje harjutused.
9. Jalgade harjutused.
10. Teistkordsed rippumised.
11. Hüpped.
12. Hingamise ehk lõpuharjutused.

Iga harjutus on jaotud kahte osasse: algseisak ja harjutus ise.

Rootsi tunni tabel, mis jõupingutuse suurust kujutab.



1. Ettewalmistawate harjutuste otstarb on werejooksu rahulikust olekust töötawale wiia ja walmistada organismust raskematele harjutustele.

2. Pingutawad painutused on Rootsi wõimlemise iseäraldus. Selle nimetuse all mõeldakse keha painutamisi rinnust tagasi, nagu see piltidest № № 9, 10 ja 11 näha on. Neid harjutusi võib toeta ja toega teha. Nende ülesanne on rinnakasti suurendada; ka elustawad need harjutused kõhu organisid, sellega seedimist.

3. Rippumised ehk wenitused suurendawad rinnakasti pikuti ja kõwendawad käsa selja ja labalu lihakseid. Väikestele on need harjutused selgroo väljasirutamiseks.

4. Tasakaalu harjutused on ühed kergemad harjutused tunnis; nemad mõjuwad ergukawa peale ja harjutawad silmapilklisele ja punktipealsele tegewusele, mis tasakaalu saamiseks ja hoidmiseks waja on. Harjutuste ülesanne on toetuspunkti õige väikseks teha ja selgroo lihakseid tööle panna.

5. Õlade, selja ja kukla harjutused mõjuwad selja, õlade ja kukla lihaste peale, neid harjutusi peab sirge seljaga tegema, muidu ei ole neil mingisugust tagajärge.

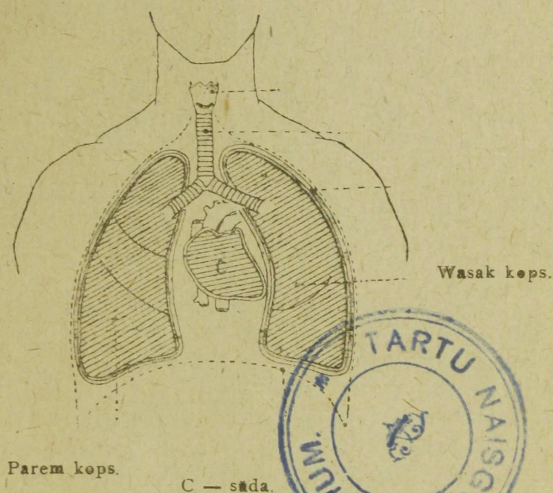
6. Kõhu lihaste harjutused kõwendawad peaasjalikult kõhu tegewust ja on sellega väga tähtsad kõhu katarri rawitsemiseks; arusaadaw, et neile, kellel seedimine rikkes, on need harjutused väga soowitawad.

7. Käimine ja jooksmine. Käimise (marssimise) läbi võib omandada korraliku kõnnaku, ja käimine awaldab ka rahustawalt werejooksu peale. Jooksmine on wastupidawa harjutusena tarwis.

8. Waheldawad külje harjutused on sellepoolest iseäralised, et kumbgi keha pool ühel ja seltsamal ajal isewiisi harjutab. Need harjutused awaldawad head mõju külje ja kõhu musklite peale.

Kõige tähtsam mõju on neil harjutustel kopsude peale; kui keha wasakule poole on paenutatud,

siis hingab parem kops sisse, kui paremale — siis wasak kops. Waata pilti. Seega hingab iga harjutusel üks kops sama hulga õhku sisse kui rahulikulekul kaks kopsu korraga.



9. Jalge harjutused kõwendawad nende lihakseid ja reguleeriwad südame tööd. — Raskemal kujul kiirendawad nad südame tööd, kergemal — rahustawad.

10. Teistkordsed rippumised on raskemad kui esimesed № 3.

11. Hüpped on kõige raskemad kõigist harjutustest. Nende mõju on väga mitmesugune; nad on kehaliselt ja kõlbliselt tähtsad, sest et nad silmamõõtu, ettewaatlikkust, julgust ja enesetunnet tõstawad. Hüpped mõjuwad selgrooüdi, weresoonte ja väikeste passiwsete lihaste peale. Sarnast head mõju ei awalda mainitud keha osade peale ei ükski teine harjutus.

12. Hingamise ehk lõpuharjutusi tarwitatakse südame tegewust rahustawate harjutustena, mille tagajärjel nad kogu organismusele väga tähtsad on.

Juhin tähelepanu selle peale, et iga raskema harjutuse järele on tarvilik üks ehk kaks hingamise harjutust anda; nõnda: pingutawa painutuste, kõhu harjutuste ja ka raskemate seljaharjutuste järel.

Peab meeles pidama, et tugewaid ja raskemaid harjutusi enne ei tohi ette võtta, kui keha vähehaaval kergemate harjutuste abil ette valmistatud ja kohaselt välja arenenud ei ole.

Amerika võimlemise süsteem on pea seesama mis Rootsi oma, ainult ameeriklased teevad oma harjutusi muusika saatel. Nendel ei ole klaverita turnisaali. Peale selle on nemad niipalju Rootsi süsteemi muutnud, et nad ühendavad Rootsi tabelist kaks ja ka arenenud harjutajaile kolm grupet. Eelpool on need kavad leida.

Ka armastavad ameeriklased oma võimlemise tundides harilikka Rootsi harjutusi keppidega teha ja piramiidisid ehitada. *) Peale selle lähewad ameeriklased Rootsi tunni kawast kõrwale selleläbi, et nad teda järjekindlalt ei tarwita. Omalt poolt soovitaksin ma Rootsi tunniplaanist välja jätta teistkordsed rippumised kui üleliigsed; ja et meil tihti turnisaalides rippumise abinõud puuduwad, siis olemegi sunnitud rippumisi waele jätma.

Weel pean tähendama, et lastele mitte rohkem kui kolm ja neli korda üht harjutust ei lasta teha ja täiskaswanutele mitte üle 5—7 korra.

Rootsi võimlemise abinõud (aparaadid), mida ka ameeriklased tarwitawad.

Õpetajatele, kes kehakaswatuse wastu huwitust tunnewad, ei tee abiriistade küsimus suurt raskust. Korralikka abinõusid (aparaata), mis kõiki nõudeid rahuloldawalt täidawad, wõib riietetubades, kogumisesaalides, koridorides ja isegi klassides üles seada.

*) Käesolewa raamatuga ühes ilmub minu poolt trükis „50 piramiidi võimlejatele“.

1) Rootsi põhiaparaat on Rootsisein (Rootsi keele ribbstol) mis üksikutest pulkadest koos seisab.

Ehitada võib teda järgmiselt:

2 m. 70 san. kõrguselt kinnitatakse seina külge põigiti laud; laua külge kinnitatakse harilikult raudklambritega, pikuti lauad (liistud), mille paksus $1\frac{1}{2}$ —2 tolli, laius 6—8 tolli, pikkus (kõrgus) 2 m. 80 s. Mainitud laudu peab niipalju olema kui wahesid ehk jagusid ja weel üks; iga wahe või jagu ei tohi kitsam kui 80 san. olla. Sein seisab koos 19-nest põigiti pulgast; 17 neist on eespoolse ääre sisse lõigatud ja kruwidega kinnitatud. Ülevalt eelwiimne pulk pannakse ligi 2,5 sm. seina lähemale, et ülemistest kergem oleks kätega kinni hoida. Pulgad on owaalsed, laius 4 ja paksus $2\frac{1}{2}$ sm., ja on laudade külge lapiti kinnitatud. Pulkade wahe on umbes 9 sm., 17 ja 18 pulga wahe aga 35—36 sm.. Materjal millest seina walmistada, ei pruugi kõigeparema olla.

2) Teine aparaat on pumm (purre). See on paks latt, harilikult kahest lauast kokku liimitud; paksus $2\frac{1}{2}$ —3 tolli, laius (kõrgus) $2\frac{1}{2}$ korda paksusest suurem. Üks äär on ümmargune, teine ühetasane. Pikkus on nõnda, kuidas ruum lubab ja kui see üle kahe sülla pikk on, siis peab pumm paksem olema, et tema mitte ei kiiguks. Pummi otsad on lahtiselt olewate waltside sees. Waltside külgedest puuritakse augud läbi, mis üksteisest 10 sm. kaugel on ja kust pummi otsade toeks ümmargused raudpoldid läbi käiwad. Waltside augud nummerdatakse wärwiga ära. On soovitatav, et pumma kaks oleks, sest et on harjutusi olemas, mis kahe pummi wahel võib teha.

3) Kolmas on pink, väga lihtne riist, aga uniwersaalsem kui kaks eelmist; tema abiga võib tasakaalu, selja, kõhu ja külje harjutusi teha ja hüpeteks tarwitada. Pingi laius on 22 sm., kõrgus — 30 sm., laua paksus 2— $2\frac{1}{2}$ tolli, pingi all on pikuti latt, mille laius $1\frac{1}{2}$ —2 tolli; latt peab maast mitte vähem

kui 1 sm. kõrgel olema; tema paksus wõiks $2\frac{1}{2}$ —3 tolli olla.

4) Hobune ehk pukk on rootslastel kõige hinnalisem aparaat. Tema on hariliku hobuse sarnane, nahaga kaetud, sadul seljas (mitte päris sadul, aga sadula mudel); jalad on wäljatõmmatawad. Wõib ka tarwitada sokolite pukki, mida pea igast turnisaalist leiame.

5) Redel on tuletõrjujate redeli sarnane.

Seda tarwitatakse libamisi ja põigiti olekus rippumiste abinõuna.

6) Kõied ja latid, mida mööda üles ronida wõib, $1\frac{1}{2}$ —2 tolli on nende läbimõõt.

Muid aparaata Rootsi wõimlemise süsteem ei tunne.

Normaalselt arenenud lapse organismus.

Wanadus	Sündinud laps	A a s t a d							
		10	11	12	13	14	15	16	17
Keha raskus . . (grammides)	3 000	26 100	28 600	31 850	35 200	39 750	44 250	48 750	52 750
Pikkus (santimeetrides)	50	125	130	135	140	145	150	155	160
Rinna ümbermõõt	33	64	65	66	68	71	74	77	80
Pea ümbermõõt .	35	53	53,5	53,5	54	54,5	54,5	55	55,5

Tuiksoone löökide arw minutis.

Lapsel	peale sündimist.	. .	130—140	lööki.
"	ühe aasta ümber	. .	120—130	"
"	kahe " "	. .	105	"
"	kolme " "	. .	100	"
"	wiie " "	. .	97	"
"	kümne " "	. .	90	"
"	15 " "	. .	78	"
Täiskaswanud	20 aasta ümber		72	"
"	25—50 a.	"	70	"
"	50 60 " "		68	"



II. jagu.

Wabad Rootsi harjutused.

Ettewalmistawad harjutused.

1. Käed puusa! — Alla! (Lugeda: üks, kaks! Märkus: neli sõrme ees, põial taga.)
2. Pöiad kokku! — Harki! (Lugeda: üks, kaks).
3. Käed puusa ja pöiad kokku! (Lugeda: üks, kaks), Pöiad harki! käed alla!
4. Käed õladele *)! — Alla! Märkus: küünarnokkid vastu külgi ja käed tahapoole tõmmatud. (Üks, kaks.)
5. Käed õladele ja pöiad kokku! — Käed alla ja pöiad harki! (Lugeda: üks, kaks.)
6. Käed puusa! (Algseisak.) Harjutus: jalasirutamine kõrwale, wasakult alates! (Lugeda neli.)
7. Käed õladele! (Algseisak.) Harjutus: jalasirutamine puudutates maad saapa ninaga ette — üks! paigale — kaks! kõrwale — kolm! paigale — neli! Teise jalaga seesama.
8. Käed õladele! (Algseisak.) Harjutus: käte sirutamine üles! (Lugeda. üks, kaks.)
9. Käed õladele! (Algseisak.) Harjutus: kätte sirutamine kahele poole (Lugeda: üks, kaks). Waata pilt № 1 (lhk. 16).

*) Olen wõtnud Põhja-Eesti murraku sõna: õla — õlade — õladele jne.

10. Käed õladele! (Algseisak.) Harjutus: käte sirutamine ette. (Lugeda: üks, kaks.)
11. Käed õlale! (Algseisak.) Harjutus: käte sirutamine alla! (Lugeda: üks, kaks.)
12. Käed õladele! (Algseisak.) Harjutus §§ 8, 9, 10 ja 11. (Lugeda: kaheksa.) Märkus: Juhataja võib oma äranägemise järele ka §§ 9 ja 10 j. n. e. tarvitada.
13. Käed puusa! (Algseisak.) Harjutus: jalsirutamine taha (Lugeda: üks, kaks, ühele jalale, ja seesama teisele)
14. Käed õladele ja harjutus § 13.



№ 1.

15. Käed rindadele! Märkus: Käed rindade kohal, peopesad allapoole, küünarnukid õladega ühel kõrgusel tahapoole tõmmatud — alla! (Lugeda: üks, kaks.)
16. Käed rindadele! (Algseisak.) Harjutus nagu § 6.
17. Käed rindadele! (Algseisak.) Harjutus nagu § 13.
18. Käed kukla taha — alla! (Lugeda kaks.)
19. Käed kukla taha! (Algseisak.) Harjutus: põiad kokku, harki! (Lugeda kaks.)
20. Käed puusa! (Algseisak.) Harjutus: jalad õlade laiusele! Märkus: Esiteks pahem jalg pool

sammu, pärast parem jalg pool sammu ja tagasi. (Lugeda 4.) Märkus jalgade kohta waata § 38.

21. Seista sirgelt — waikseisak —! (Algseisak.) Harjutus: käte sirutamine kahelepoole, ette ja üles. (Lugeda kuus.) Märkus: Wõib ka ainult üht harjutust teha, näituseks: käed kahelepoole ehk üles wõi ette.

22. Algseisak nagu § 21. Harjutus: käte sirutamine ette, üles, kahelepoole (külgedele) nagu § 21, ainult selle wahega, et käed tõsta üles mitte eest, waid kaheltpoolt kõrvalt.

23. Käed puusa! (Algseisak.) Harjutus: pea pööramine wasakule ja paremale. (Lugeda 4.)



№ 2.



№ 3.

24. Käed rindadele! (Algseisak.) Harjutus nagu § 23.

25. Käed õladele! (Algseisak.) Harjutus nagu § 23.

26. Käed õladele! (Algseisak.) Harjutus: käte ettesirutamine ühel ajal ka jala ettepoole panek kordamööda. (Lugeda 4.)

27. Käed puusa! (Algseisak.) Harjutus: jalg kõrwal — ette waheldades. (Lugeda 4.) Ühele jalale ja ka teisele.

28. Käed õladele! (Algseisak.) Harjutus nagu § 27.
29. Käed kukla taha! (Algseisak.) Harjutus nagu § 27.
30. Algseisak nagu § 27. Harjutus: jalg kõrwale — taha — kordamööda. (Lugeda 4.)
31. Algseisak nagu § 28. Harjutus nagu § 30.
32. Algseisak nagu § 29. Harjutus nagu § 30.
33. Käed puusas ehk õladel ehk kuklas. (Algseisak.) Harjutus: warwastele tõusmine. Waata pildid № 2 ja 3.
34. Käed puusa ja põiad kokku! (Algseisak.) Harjutus: warwastele tõus! (Lugeda 2.)
35. Käed õladele, põiad kokku! (Algseisak.) Harjutus nagu 34.
36. Käed kukla taha, põiad kokku! (Algseisak.) Harjutus nagu § 34.
37. Käed rindadele, põiad kokku! (Algseisak.) Harjutus nagu § 34.
38. Käed puusa, jalad laiali. Märkus: Umbes õlade laiusel, wõib teha hüpates ja ka esiteks pool sammu wasaku jalaga ja pärast pool sammu paremaga. (Algseisak.) Harjutus: warwastele tõus! (Lugeda 2.)
39. Käed § 34, jalad § 38. (Algseisak.) Harjutus: § 34.
40. Käed § 35, jalad § 38. (Algseisak.) Harjutus: § 34.
41. Käed § 36, jalad § 38. (Algseisak.) Harjutus: § 34.
42. Käed § 37, jalad § 38. (Algseisak.) Harjutus: § 34.
43. Käed õladele! (Algseisak.) Harjutus: warwastele tõus ja käte sirutamine kahelepoole! (Lugeda 2.)
44. Algseisak § 43. Harjutus: warwastele tõus ja käte sirutamine ette. (Lugeda 2.)
45. Algseisak § 43. Harjutus: warwastele tõus käte sirutamisega üles. (Lugeda 2.)

46. Käed õladele, põiad kokku! (Algseisak.)
Harjutus nagu § 43.

47. Käed ja jalad § 46. (Algseisak.) Harjutus
nagu § 44.

48. Käed ja jalad § 46. (Algseisak.) Harjutus:
§ 45.

49. Käed puusa, põiad kokku! (Algseisak.)
Harjutus: keha pööramine wasakule ja paremale.
(Lugeda 4) Waata pilt № 4.

50. Algseisak § 35. Harjutus: § 49.

51. Algseisak § 36. Harjutus: § 49. Waata
pilt № 4.

52. Algseisak § 37. Harjutus: § 49.



№ 4.



№ 5.

53. Käed rindadele! (Algseisak.) Harjutus:
keha pööramine kahelepoole käte välja sirutamisega.
(Lugeda 4.)

54. Käed puusa! (Algseisak.) Harjutus: pea
painutamine ette, taha, wasakule ja paremale poole.
(Lugeda 8.)

55. Käed õladele! (Algseisak.) Harjutus: § 54.

56. Käed rindadele! (Algseisak.) Harjutus: § 54.

57. Käed õladele! (Algseisak.) Harjutus: wasak käsi sirgelt üles ja parem alla ja ümberpöörult. (Lugeda 4.) Waata pilt № 5.

58. Wasak käsi ees ehk kõrwal ja parem ülewal sirgel. (Algseisak.) Harjutus: käte wahetamine. (Lugeda 2.) Waata pilt № 6.

59. Käed õladele, põiad kokku! (Algseisak.) Harjutus: keha pööramine wasakule ja paremale käte üles sirutamisega. (Lugeda 4.)

60. Jalad õlade laiusele, käed õladele! (Algseisak.) Harjutus: § 59.

61. Waikseisak (sirgelt). (Algseisak.) Harjutus: käte sirutamine üles ja jala panemine ette. Waata pilt № 7. (Lugeda 2 mõlemi jalale.)

62. Algseisak § 61. Harjutus: jala panemine taha ja käte sirutamine üles.

63. Algseisak § 61. Harjutus: jala panemine kahelepoole ja käte sirutamine üles. (Lugeda 4.)

64. Algseisak § 61. Harjutus: kätte sirutamine kahelepoole ja jala panemine ette. (Lugeda 4.)

65. Algseisak § 61. Harjutus: käte sirutamine kahelepoole ühes jalaga. (Lugeda 4.)

66. Algseisak § 61. Harjutus: käte sirutamine kahelepoole ja jala sirutamine taha. (Lugeda 4.)

67. Algseisak § 61. Harjutus: käte panemine puusa ja jala sirutamine warwastele taha. (Lugeda 4.)

68. Algseisak § 61. Harjutus: käte panemine õladele ja jala sirutamine warwastele taha. (Lugeda 4.)

69. Algseisak § 61. Harjutus: kätte panemine rindadele ja jalg § 68. (Lugeda 4.)

70. Algseisak § 61. Harjutus: käte panemine kukla taha ja jalg § 68. (Lugeda 4.)

71. Algseisak: käed puusas. Harjutus: warwastele tõus pea pööramisega wasakule ja paremale. (Lugeda 6.)

72. Käed õladele! (Algseisak.) Harjutus: § 71.
 73. Käed kukla taha! (Algseisak.) Harjutus:
 § 71.

74. Käed õladele! (Algseisak.) Harjutus: samm ette ja käte sirutamine üles warwastele tõusmisega. (Lugeda 4.)

75. Algseisak § 74. Harjutus: samm ette, käte sirutamine kahelepoole warwastele tõusmisega.

76. Käed rindadele: (Algseisak.) Harjutus: samm ette, käte sirutamine kahelepoole warwastele tõusmisega. (Lugeda 4.)



№ 6.



№ 7.

77. Käed õladele! (Algseisak.) Harjutus: samm taha, käte sirutamine üles warwastele tõusmisega. (Lugeda 4.)

78. Algseisak § 74. Harjutus: samm taha, käte sirutamine kahelepoole warwastele tõusmisega. (Lugeda 4.)

79. Algseisak § 74. Harjutus: samm kõrwale, käte sirutamine kahelepoole warwastele tõusmisega. (Lugeda 4.)

80. Käed puusa ja warwastele tõusta. (Algseisak.) Harjutus: pea pööramine wasakule ja paremale. (Lugeda 4.)

81. Käed õladele ja warwastele tõusta. (Algseisak.) Harjutus: § 80.

82. Käed rindadele ja warwastele tõusta. (Algseisak.) Harjutus: § 80.

83. Kõik 3 harjutust §§ 80, 81 ja 82 jalad õlade laiusel.

84. Harjutus: samm wasakule, käed õladele — üks! Tõusta warwastele, käed üles — kaks! Käed õladele tagasi, kannad maha lasta — kolm! Jalad kokku, käed alla — neli! Seesama paremale.

85. Käed puusa ja põiad kokku! (Algseisak.) Harjutus: keha pööramine käte tõstmisega õladele. (Lugeda 4.)

86. Käed õladele ja põiad kokku! (Algseisak.) Harjutus: keha pööramine käte sirutamisega ette. (Lugeda 4.)

87. Käed ja jalad § 86. Harjutus: keha pööramine käte sirutamisega üles.

Pingutawad painutused.

1. Käed puusa! (Algseisak.) Harjutus: keha paenutamine rinnust tagasi. (Lugeda 2.)

2. Käed õladele! (Algseisak.) Harjutus: § 1. Waata pilt № 8.

3. Käed rindadele! (Algseisak.) Harjutus: § 1.

4. Käed kukla taha! (Algseisak.) Harjutus: § 1.

5. Käed üles! (Algseisak.) Harjutus: § 1. Waata pilt № 9.

6. Käed kahelpool sirgel. (Algseisak.) Harjutus: § 1.

7. Käed puusa ja jalad õlade laiusel! (Algseisak.) Harjutus: keha painutamine rinnust tagasi. (Lugeda 2.)

8. Käed õladele, jalad õlade laiuzele! (Algseisak.) Harjutus: § 7.

9. Käed rindadele, jalad õlade laiuzele! (Algseisak.) Harjutus: § 7.

10. Käed kukla taha, jalad § 9. (Algseisak.) Harjutus § 7. Waata pilt № 10.

11. Käed üles, jalad § 9. (Algseisak.) Harjutus: waata pilt № 11.

12. Käed kahelepoole sirgel, jalad § 9. (Algseisak.) Harjutus: § 7.

13. Käed puusa, üks jalg ette! (Algseisak.) Harjutus: § 7.

14. Käed § 8, jalad § 13. (Algseisak.) Harjutus: § 7.



№ 8.



№ 9.

15. Käed § 9, jalad § 13. (Algseisak.) Harjutus: § 7.

16. Käed § 10, jalad § 13. (Algseisak.) Harjutus: § 7.

17. Käed § 11, jalad § 13. (Algseisak.) Harjutus: § 7.

18. Käed § 12, jalad § 13. (Algseisak.) Harjutus: § 7.

19. Käed puusa, üks jalg taha! ((Algseisak.)
Harjutus: § 7.

20. Käed õladele, jalad nagu § 19. (Algseisak.)
Harjutus: § 7.

21. Käed § 9, jalad § 19. (Algseisak.) Har-
jutus: § 7.

22. Käed § 10, jalad § 19. (Algseisak.) Har-
jutus: § 7.

23. Käed § 11, jalad § 19. (Algseisak.) Har-
jutus: § 7.

24. Käed § 12, jalad § 19. (Algseisak.) Har-
jutus: § 7.



№ 10.



№ 11.

25. Põlwili olles, käed puusas. (Algseisak.)
Harjutus: kehapainutamine rinnust tagasi. (Lu-
geda 2.)

26. Põlwili, käed õladele! (Algseisak.) Har-
jutus: § 25.

27. Põlwili, käed rindadele! (Algseisak.) Har-
jutus: § 25

28. Põlwili, käed üles! (Algslisak.) Harjutus:
§ 25.

29. Põlwili, käed kahelpool sirgelt! (Algseisak.) Harjutus: § 25

30. Põlwili, käed kukla taha! (Algseisak.) Harjutus: § 25.

31. Ühe põlwe peal, käed puusas. (Algseisak.) Harjutus: keha painutamine rinnust tagasi. (Lugeda 2)

32. Ühe põlwe peal, käed õladele! (Algseisak.) Harjutus: § 31.

33. Ühe põlwe peal, käed rindade juurde! (Algseisak.) Harjutus: § 31.

34. Ühe põlwe peal, käed kahelpool. (Algseisak.) Harjutus: § 31.

35. Ühe põlwe peal, käed ülewal. (Algseisak.) Harjutus: § 31.

36. Ühe põlwe peal, käed kukla taga. (Algseisak.) Harjutus: § 31.

37. Keha pöörata wasakule (paremale), käed puusa! (Algseisak.) Harjutus: keha painutamine tagasi (Lugeda 2 wasakule ja 2 paremale.)

38. Keha pöörata wasakule (paremale), käed õladele! (Algseisak.) Harjutus: § 37.

39. Keha pöörata wasakule (paremale), käed rindadele! (Algseisak.) Harjutus: § 37.

40. Keha pöörata wasakule (paremale), käed üles! (Algseisak.) Harjutus: § 37.

41. Keha pöörata wasakule (paremale), käed kukla taha! (Algseisak.) Harjutus: § 37.

42. Keha pöörata wasakule (paremale), käed kahele poole! (Algseisak.) Harjutus: § 37.

43. Käed üles! (Algseisak.) Harjutus: käte sirutamine kahelepoole keha tagasi painutamisega. (Lugeda 2.)

44. Käed kahelepoole! (Algseisak.) Harjutus: käte sirutamine üles, keha tagasi painutamisega. (Lugeda 2.)

45. Seesama harjutus kui § 43 jalad laiali.

46. Seesama harjutus kui § 44 jalad laiali.

47. Käed üles! (Algseisak.) Harjutus: käte sirutamine kahelepoole keha tagasi painutamisega ja pea pööramisega wasakule ja paremale. (Lugeda 4.)

48. Seesama harjutus kui § 47, jalad laiali.

49. Käed rindadele! (Algseisak.) Harjutus: käte sirutamine kahelepoole keha painutamisega tagasi. (Lugeda 2.)

50. Seesama harjutus jalad laiali.

51. Seesama harjutus põlwili.

52. Seesama harjutus ühe põlwe peal.

53. §§ 49, 50, 51 ja 52 pea pööramine juure lisada. (Lugeda 4)

54. Pingutaw painutus teise abiga: I-ne wiirg — käed puusa, II-ne wiirg — wasak jalg ja käed ette, I-ne wiirg painutab keha tagasi, II-ne hoiab esimeste kukalt. (Algseisak.) Harjutus: I-ne wiirg tõuseb warwastele. Pärast II wiirg teeb I-se harjutusi ja I-ne teise.

55. Seesama harjutus I-se wiirul käed õladele.

56. Seesama harjutus I-tel käed rindadel.

57. Seesama harjutus I-tel käed kahelpool.

58. Seesama harjutus I-tel käed ülewal.

59. Pingutaw painutus teise abiga: I-ne wiirg käed üles (kahelpool ehk rindadel), II. wiirg — jalg ja käed ette. (Algseisak.) Harjutus: I-ne wiirg painutab keha tagasi; II-ne hoiab kätega esimeste kukalt. (Lugeda 2.)

60. Nagu § 59, ainult selle wahega, I-ne wiirg käed kukla taga, II-ne koiab küarnukkidest kinni.

61. Nagu § 59. I-se wiirul jalad laiali.

62. Nagu § 60. I-se wiirul jalad laiali.

63. Et eelolewaid harjutusi raskendada, wõib jalgadele lisa harjutusi anda; näituseks: jalga üles tõsta, põlwe kõwerdada, pead ette ja taha kummartada, külje peale keerata ja n. e.

64. Seista seljaga Rootsi seina wastas käed ülewal. Samm ette! (Algajatele peab üsna wäike samm andma), käed üles! (Algseisak.) Harjutus:

keha painutamine tagasi kuni käed seina puudutavad. (Lugeda 2.)

65. Nagu § 64, ainult jalad laiali.

66. Seista seljaga Rootsi seina vastu. Samm ette: üks! kaks! Käed õladele: kolm! Kätega seinast kinni: neli! (Algseisak.) Harjutus: tõus warwastele.

67. Nagu § 66 ainult jalad laiali.

68. Algseisak § 66. Harjutus: jala sirutamine kahelepoole. (Lugeda 4.)

69. Algseisak § 66. Harjutus: jala sirutamine ette.

70. Algseisak § 66. Harjutus: põlwest kõwerdamine.

71. Algseisak § 66. Harjutus: tõus warwastele pea pööramisega wasakule ja paremale. (Lugeda 4.)

72. Algseisak § 66. Harjutus: käte panemine kordamööda puusa. (Lugeda 4.)

74. Algseisak on esimesele wiirule § 66. Harjutus: teine wiirg (rida) käed esimese kaenla all tõstavad neid. Painutavad rinda. (Lugeda 2.)

75. Seista seljaga pummi vastu, käed puusas. (Algseisak.) Harjutus: painutamine tagasi. (Lugeda 2.)

76. Seesama harjutus käed õladel.

77. Seesama harjutus käed rindadel.

78. Seesama harjutus käed kukla taga.

79. Seesama harjutus käed ülewal.

80. Nagu § 75 jalad laiali

81. Nagu § 76 jalad laiali.

82. Nagu § 77 jalad laiali.

83. Nagu § 78 jalad laiali.

84. Nagu § 79 jalad laiali.

85. Seista seljaga pummi vastu üks jalg ees, käed puusas, (õladel, rindadel, kukla taga, ülewal.) Harjutus: painutamine tagasi.

86. Seista seljaga pummi vastu käed rindadel. (Algseisak.) Harjutus: käte kahelepoole sirutamine keha tagasi painutamisega. (Lugeda 2.)

87. Seesama harjutus jalad laiali.

88. Et harjutusi raskendada, wõib kõiksugu liigutusi kätele ja jalgadele anda, näit.: käed ülewal. (Algseisak.) Harjutus: käte sirutamine kahelepoole, ehk überpöördult s. o. käte sirutamine kahelt poolt üles, ja mitmed teised.

Rippumised.

1. Silmad Rootsi seina pool, kätega seinast õlade kõrgusel kinni hoida. (Algseisak.) Harjutus: Warwastele tõusmine. (Lugeda 2.)

2. Seesama harjutus pummi ääres.

3. Seista seina ääres I-se alumise pulga peal, kätega õlade kõrguselt ehk kõrgemalt seinast kinni hoida. (Algseisak.) Harjutus: hüpata põrandale ja pulga peale tagasi. (Lugeda 2.)

4. Käimine seina mööda üles ja alla: parem jalg alumise pulga peal ja wasaku käega õlade kõrguselt seinast kinni hoida. (Algseisak.) Harjutus: wõtta parema käega üks pulk kõrgemalt kinni ja wasak jalg teise pulga peale panna waheldamisi j. n. e. (Lugeda 2.)

5. Käimine seina mööda enne ühele siis teisele poole. (Siin seisawad jalad ja käed algkõrgusel.)

6. Seista 3. ehk 4. pulga peal, silmad seina pool, kätega kinni hoida üks pulk ülewal pool õlasid; käed sirgeks lasta kükitades. (Algseisak.) Harjutus: keha ülestõmbamine kuni jalad sirged. (Lugeda 2.)

7. Seesama harjutus ühe jala peal.

8. Rippuda sirge kätega silmad seina pool. (Algseisak.) Harjutus: jalgade painutamine põlwist tahapoole.

9. Algseisak § 8. Harjutus: jalgade laiali sirutamine.

10. Algseisak § 8. Harjutus: jalgade sirgelt tagasiwiskamine.

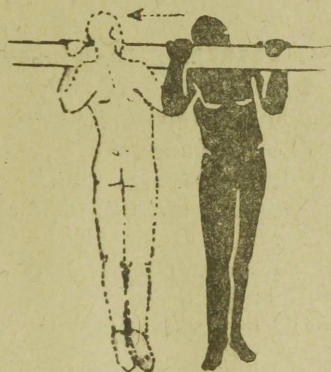
11. Rippuda sirge kätega selg seina pool.
(Algseisak.) Harjutus: mõlemate jalgade painutamine (tõstmine) põlvist. (Lugeda 2.) See harjutus on rippumine kõhuharjutusega ühendatud.

12. Algseisak § 11. Harjutus: jalgade painutamine kordamööda. (Lugeda 4.)

13. Hüpata pummi peale, rippuda sirge kätega ja tagasi hüpata.

14. Rippuda pummi küljes sirge kätega. (Algseisak.) Harjutus: pea pööramine. (Lugeda 4.)

15. Rippuda pummi küljes. (Algseisak.) Harjutus: põlvede tõstmine. (Lugeda 2.) Harjutus on ka ühes kõhu lihaksetele määratud.



№ 12.

16. Algseisak § 15. Harjutus: põlvede tõstmine kordamööda.

17. Ronimine köit mööda.

18. Ronimine latti mööda.

19. Ronimine kahte köit mööda.

20. Ronimine kahte latti mööda.

21. Pummi mööda käimine, rippuda sirge kätega.

22. Kõweras kätega.

23. Pummi mööda käimine rippudes. Waata pilt № 12.

24. Pummi mööda käimine pea ees, rind ülewal.

25. Pummi mööda ronimine (rippumine), mõlema kätega ja jalgu kordamisi üle wisates.

26. Ronimine libamisi redelit mööda üles ja alla pulkadelt rippudes.

27. Nagu § 26. redeli külje puudelt rippudes.

28. Põigiti redelit mööda ronimine.

29. Nöörredelil ronimine.

30. Et ülewal tähendatud harjutusi raskendada, võib jalgu laiali ja põlwi kõweras hoida, sirgete ja kõwerasse tõmmatud kätega rippuda ja n. e.

Tasakaalu harjutused.

1. Käed puusa, teine jalg teise ette! (Algseisak.) Harjutus: warwastele tõus. (Lugeda 2 mõlemi jalale.) Jalg wahetada.

2. Käed õladale, teine jalg teise ette! (Algseisak.) Harjutus: warwastele tõus. (Lugeda 2.)

3. Käed rindadele, teine jalg teise ette! (Algseisak.) Harjutus: § 2.

4. Käed kahelpool, teine jalg teise ette! (Algseisak.) Harjutus: § 2

5. Käed ees sirgel, jalad § 4. (Algseisak.) Harjutus: § 2.

6. Käed ülewal, jalad § 4. (Algseisak.) Harjutus: § 2.

7. Teine käsi ülewal, teine kõrwal, jalad § 4. Märkus: on wasak jalg ees, siis ka wasak käsi ülewal. (Algseisak.) Harjutus: § 3.

8. Algseisak § 1. Harjutus: warwastele tõus, käte sirutamine kahele poole. (Lugeda 2 kummagi jalale.)

9. Algseisak § 2. Harjutus: § 8.

10. Algseisak § 2. Harjutus: warwastele tõus, käte sirutamisega ette.

11. Algseisak § 2. Harjutus: warwastele tõus, käte sirutamisega üles.

12. Algseisak § 2. Harjutus: warwastele tõus. teine käsi üles, teine alla. (Lugeda 4.)

13. Algseisak § 2. Harjutus: warwastele tõus, teine käsi üles, teine ette.

14. Käed ja jalad § 4. (Algseisak.) Harjutus: käte sirutamine üles warwastele tõusmisega. (Lugeda 2.)

15. Käed ees sirgel, jalad § 4. (Algseisak.) Harjutus: § 14.

16. Käed ülewal, jalad § 4. (Algseisak.) Harjutus: käte sirutamine kahelepoole.

17. Käed puusa, teine jalg põlwest kõweras. (Algseisak.) Harjutus: kõweras olewa jala kõrwale sirutamine. Wahetada jalga — üks! teise kõrwale — kaks! tõsta teine jalg ja seesama harjutus. (Lugeda 2.)

18. Algseisak § 17. Harjutus: jala sirutamine taha.

19. Algseisak § 17. Harjutus: jala sirutamine ette.

20. Käed õladel. (Algseisak.) Harjutus: § 17.

21. Algseisak § 20. Harjutus: § 18.

22. Algseisak § 20. Harjutus: käte sirutamine kahelepoole jala kõrwale sirutamiseega. (Lugeda 4.)

23. Käed ja jalg ette — üks! Käed kahelepoole ja jalg kõrwale — kaks! Käed üles ja jalg taha — kolm! Käed kõrwale ja jalg paigale — neli! (Niisama ka teise jalaga.)

24. Käed puusa! (Algseisak.) Harjutus: keha kergelt ettepoole kaldumine jala taha sirutamiseega. (Lugeda 4.)

25. Käed puusas, (õladel, kahel pool, kukla taga j. n. e.) jalg põlwest kõweras. (Algseisak.) Harjutus: jala pöia sirutamine, jala keeramine (pööramine) kõrwale j. n. e.

26. Käimine pummi peal käed kõrwal.

27. Käimine pummi peal käed puusas.
28. Käimine pummi peal käed õladel.
29. Käimine pummi peal käed kahelpool sirgel.
30. Käimine pummi peal käed ülewal.
31. Käimine pummi peal käed kukla taga.
32. Käimine pummi peal kükitamisega, käed hoida puusas, õladel ehk kukla taga, kahel pool j. n. e.
33. Käimine pummi peal põlwele laskmisega. Käimist raskendada mitmesuguste käte seisakutega.
34. Käimine kummuli pööratud Rootsipingil (latil), käed nagu § 26.
35. Harjutus § 34, käed § 27.
36. Harjutus § 34, käed § 28.
37. Harjutus § 34, käed § 29.
38. Harjutus § 34, käed § 30.
39. Harjutus § 34, käed § 31.
40. Käimine § 34 kükitamisega.
41. Käimine § 34 põlwele laskmisega.
42. Käimine pummil küljeti.
43. Käimine pingil küljeti.

Õlade, kukla ja selja harjutused.

1. Käed puusa! (Algseisak) Harjutus: pea tagasi painutamine. (Lugeda 2.)
2. Käed õladele! (Algseisak.) Harjutus: § 1.
3. Käed rindadele! (Algseisak) Harjutus: § 1.
4. Käed puusas ehk õladel, rindadel, kukla taga, jalad laiali või pöiad koos. (Algseisak.) Harjutus: § 1.
5. Käed puusa! (Algseisak.) Harjutus: keha ettepoole painutamine (kummardamine); selg sirge, pea tagasi painutatud. (Lugeda 2.)
6. Käed kõrwal. (Algseisak.) Harjutus: § 5.
7. Käed rindadele! (Algseisak.) Harjutus: § 5.
8. Käed kahelpool. (Algseisak) Harjutus: § 5.
9. Käed ülewal. (Algseisak.) Harjutus: § 5.

10. Käed kukla taga. (Algseisak.) Harjutus: § 5.
11. Käed õladel. (Algseisak.) Harjutus: § 5.
12. Käed puusas keha ettepoole kummardatud, jalad koos. (Algseisak.) Harjutus: pea pööramine wasakule ja paremale. (Lugeda 4.)
13. Algseisak § 12, ainult käed õladel. Harjutus: § 12.
14. Algseisak § 12, ainult käed rindadel. Harjutus: § 12.
15. Algseisak § 12, ainult käed kahelpool. Harjutus: § 12.
16. Algseisak § 12, ainult käed ülewal. Harjutus: § 12.
17. Algseisak § 12, ainult üks käsi ülewal, teine all. Harjutus: § 12



Nr 13.



Nr 14.

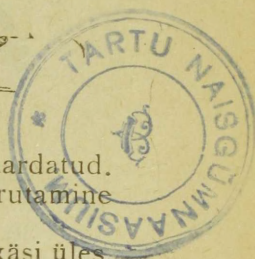
18. Käed õladel, keha ette kummardatud. (Algseisak.) Harjutus: käte kahelepoole sirutamine (Lugeda 2.)

19. Algseisak § 18. Harjutus: teine käsi üles, teine taha (alla). (Lugeda 4)

20. Algseisak § 18. Harjutus: käte ülessirutamine (ettesirutamine). (Lugeda 2)

21. Algseisak § 18. Harjutus: teine käsi üles, teine kõrwale. (Lugeda 4.)

22. Käed rindadel, keha ette kummardatud. (Algseisak.) Harjutus: käte sirutamine kahelepoole. (Lugeda 2.)



23. Nagu § 22; pea pööramine lisatud.
24. §§ 18, 19, 20, 21, 22 ja 23 jalad laiali.
Waata pilt № 13.

25. Käed kukla taga, jalad koos, keha ette kummardatud. (Algseisak.) Harjutus: käte kahelepoole sirutamine. (Lugeda 2.)

26. Nagu § 25 jalad laiali. Waata pilt № 14.

27. Algseisak, waata pilt № 15. Harjutus: käte tõstmine õladele. (Lugeda 2.)

28. Algseisak, waata pilt № 15. Harjutus: käte kahelepoole sirutamine.



№ 15.



№ 16.

29. Algseisak, waata pilt № 16. Harjutus: käte ülessirutamine. (Lugeda 2.)

30. Algseisak pilt № 16, aga käed ülewal. Harjutus: käte kahelepoole sirutamine.

31. Algseisak pilt № 16, käed ees. Harjutus: käte sirutamine kahelepoole. (Lugeda 2.)

32. Algseisak § 31. Harjutus: käte üleswisamine.

33. Käed puusas, jalg waata pilt № 17. Harjutus: keha ettekummardamine. (Lugeda 2 kumagi jalale.)

34. Käed õladel, jalg ja harjutus § 33.
 35. Käed kukla taga, jalg ja harjutus § 33.
 36. Käed ülewal, jalg ja harjutus § 33.
 37. Esimene rida põlwili, käed sirgelt ees, teine hoiab jalgu. (Algseisak.) Harjutus: käte üleswiskamine. (Lugeda 2.)
 38. Algseisak § 37. Harjutus: käte kahelepoole sirutamine.
 39. Algseisak: waata pilt № 15, tagumine jalg üles tõstetud seistes ühe jala peal. Harjutus: § 27.
 40. Algseisak nagu § 39, ainult käed õladel. Harjutus: käte sirutamine kahelepoole. (Lugeda 2.)
 41. Algseisak § 40. Harjutus: käte sirutamine üles.



№ 17.

42. Nagu § 41, käed kukla taga, kahelpool, ees ja n. e.
 43. Neljakäpakil maas. (Algseisak.) Harjutus: käte wiskamine (sirutamine) ette. (Lugeda 4.)
 44. Nagu § 33 jalg pingi asemel teise põlwe peal.
 45. Esimine rida põlwili, käed õladel, teine rida ühe põlwe peal, hoiab jalgu. (Algseisak.) Harjutus: esimese reale keha kaldumine ette. (Lugeda 2.)
 46. Kõhuli põrandal, käed õladel. (Algseisak.) Harjutus: keha ülestõstmine.

47. Algseisak § 46. Harjutus: keha ülestõstmine käte sirutamisega. (Lugeda 2.)

48. Algseisak § 46. Harjutus: keha ja jalgade tõstmine. (Jalgu põlwist mitte kõwerdada.)

49. Esimene rida põigiti pingi peal, nõnda et pink on natuke ülewalpool põlwi; käed õlade juures. Teine rida hoiab jalgu. (Algseisak.) Harjutus: pea pööramine kahelepoole (Lugeda. 4)

50. Algseisak § 46. Harjutus: keha ülestõstmine.

51. Algseisak § 49. Harjutus: käte kahelepoole sirutamine. (Lugeda 2)

52. Algseisak § 49. Harjutus: käte üles-(ette) sirutamine. (Lugeda 2.)

53. Algseisak § 49. Harjutus: keha üleskeeramine, et õlad peaaegu perpendikulär põrandale oleks. (Lugeda 4)

54. Mõlemad read: silmad wastakuti, kaaldu mine ettepoole, (Waata pilt № 15.) wõtawad teine teise õladest kinni ja püüawad teine teist paigast lükata.

55. §§ 39, 40, 41 ja 42 wõib Rootsi seina ääres teha.

Kõhu lihaksete harjutused.

1. Selili põrandal. (Algseisak) Harjutus: aeglaselt jala tõstmine sirgelt üles. (Lugeda 4)

2. Algseisak § 1. Harjutus: mõlema jala ülestõstmine. (Lugeda 2)

3. Algseisak § 1. Harjutus: keha tõstmine aeglaselt üles, istukile. (Lugeda 2)

4. Nagu § 1, käed õladel.

5. Nagu § 1, käed kahelpool sirgel.

6. Esimene rida selili põrandal käed õladel, teine rida hoiab esimese rea jalgu. (Algseisak.) Harjutus: istukile tõusmine. (Lugeda 2.)

7. Esimene rida selili põrandal käed üleval, teine rida § 6. (Algseisak.) Harjutus: § 6.

8. Käed põrandale, kükitada — üks! Jalad sirgele tagasi — kaks! Jalad käte juure (kükitada) — kolm! Üles tõusta — neli!

9. Käed põrandale, kükitada — üks! Jalad tagasi — kaks! (Algseisak.) Harjutus: jalgade ülestõstmine kordamisi. (Lugeda 4)

10. Algseisak § 9. Harjutus: kätel allalaskmine. (Lugeda 2.)

11. Algseisak § 9. Harjutus: §§ 9 ja 10 ühendatud.

12. Käed põrandale — üks! Jalad sirgele tagasi — kaks! Jalad laiali — kolm! Jalad kokku — neli! Jalad käte juure tagasi — viis! Üles tõusta — kuus!



№ 18.

13. Käed põrandale — üks! Jalad sirgele tagasi — kaks! Jalad laiali — kolm! (Algseisak.) Harjutus: kätetõstmine ette kordamööda. (Lugeda 4.)

14. Algseisak § 13. Harjutus: kätetõstmine õlade juure kordamööda.

15. Algseisak § 13. Harjutus: wasaku käe ja parema jala tõstmine ja ümberpöörtult. (Lugeda 4)

16. Algseisak § 13. Harjutus: § 10.

17. Algseisak § 13. Harjutus: käte põrandalt järsk wabastamine ja kokku löömine. (Lugeda 2.)

18. Algseisak § 13. Harjutus: hüpped käte ja jalgadega. (Lugeda 2)

19. §§ 12—18 wõib käed põranda asemele Rootsipingi peale panna.

20. Jalad laiali, sirgelt seista. (Algseisak.) Harjutus: pilt № 18.

21. Algseisak pilt № 18. Harjutus: käed edasi tõsta põrandal — üks! Jalad sirgelt järele hüpates — kaks!

22. Nagu § 21 käed nõnda kaugemale tõsta, et keha sirge on.

23. Käru. I-ne wiirg käed põrandal, jalad sirgelt tagasi, II-ne wiirg wõtab esimestel jalgadest kinni natuke ülewalpool põlwi. (Algseisak.) Harjutus: I-ne wiirg käib käte peal.

24. Et harjutus raskem oleks peatab teine wiirg kergelt esimese jalgu.

25. Põlwili maas käed ülewal. (Algseisak.) Harjutus: tahapooles painutamine. (Lugeda 2.)

26. Ühe põlwe peal seista käed ülewal. (Algseisak.) Harjutus: § 25.

27. Esimene wiirg käed puusas, teine wiirg wõtab esimeste jala oma põlwe peale. (Algseisak.) Harjutus: painutamine tagasi (Lugeda 2.)

28. Nagu § 27 käed õladel.

29. Nagu § 27 käed kahelpool.

30. Nagu § 27 käed ülewal.

31. Seljad mõlemal wiirul wastakuti, käed ahelase! (Algseisak.) Harjutus: wiirgude ettepoole kordamööda kummardamine. (Lugeda 4.)

32. Istuda pingi äärel, kätega pingist kinni hoida (Algseisak.) Harjutus: keha kaldumine tagasi kuni sirge jooneni. (Lugeda 2.)

33. Algseisak § 32. Harjutus: keha kaldumine tagasi kuni pea puudutab põrandat; teha aeglaselt. (Lugeda 2.)

34. Istuda pingi peal seina ääres käed puusas, jalad alumise pulga all ehk teine rida hoiab jalgadest kinni ühe põlwe peal olles. (Algseisak.) Harjutus: kaldumine tagasi kuni sirge jooneni. (Lugeda 2.)

35. Harjutus ja algseisak nagu § 34, ainult käed õladel.

36. Harjutus ja algseisak nagu § 34, ainult käed üleval ehk kahelpool.

37. Istuda pingi peal seina ääres, jalad alumise pulga all ehk teine hoiab jalgu, käed õladel, keha tagasi painutada kuni sirge jooneni. (Algseisak.) Harjutus: käte sirutamine kahelepoole ((Lugeda 2.)

38. Algseisak § 37. Harjutus: käte sirutamine üles. (Lugeda 2.)

39. Algseisak § 37. Harjutus: §§ 37 ja 38 kokku. (Lugeda 4.)

40. Istuda pingi peal kätega pingist kinni hoides, keha tagasi painutada kuni sirge jooneni. (Algseisak.) Harjutus: jalgade ükshaawal ülestõstmine. (Lugeda 4.)

41. Algseisak § 40. Harjutus: mõlema jala korraga ülestõstmine. (Lugeda 2.)

42. Seista seina ehk pummi ääres küljeti ühe käega wõõ kõrguselt pulgast ehk pummist kinni hoida, teine käsi puusas ehk õlal. (Algseisak.) Harjutus: seina pool olewad jalga üles wisata. See harjutus on määratud hästi arenenud õpilastele. Harjutust peab tegema järsult ja mõlemale jalale

43. Seista silmad pummi pool, kätega õlade kõrguselt pummist kinni hoida. (Algseisak.) Harjutus: jalgade, kordamööda, ülestõstmine. (Lugeda 4.)

44. Seista silmad pummi pool, kätega õlade kõrguselt pummist kinni hoida. Wisata jalad sirgelt ette, nõnda kaugele, kui ulatab. (Algseisak.) Harjutus: jalgade sirgelt ülestõstmine kordamööda. (Lugeda 4.)

45. Algseisak § 44. Harjutus: mõlema jala korraga tagasiwiskamine üheltpoolt pummi teisele poole.

46. Waata Rippumised § 11.

47. Waata Rippumised § 15

48. Rippuda seina äärdes selg vastu seina. (Algseisak.) Harjutus: jalgade ettewiskamine. (Lugeda 2.)

Käimine ja jooksmine.

1. Käimine täie jalaga.
2. Käimine warwastel.
3. Käimine tagumise jala wäljasirutamisega.
4. Käimine eelmise jala wäljasirutamisega.
5. Käimine: puudutada warwastega põrandat, tõsta jalg üles ja täis samm.
6. Käimine: puudutada warwastega põrandat, puudutada kannaga ja täis samm.
7. Käimine: puudutada kannaga ja täis samm.
8. Käimine warwastele tõusmisega iga sammu ajal.
9. Käimine: kergelt lüüa tagumise jala warwastega.
10. Käimine lühikese ja pika sammuga waheldades.
11. Käimine mõlemid jalgu ühel ajal wäljasirutades.
12. Käimine jaliasirutamisega ette, enne mahapanemist.
13. Käimine põlwe kõwerdamisega.
14. Käimine: Lugada 4: üks — jalg kannapeale; kaks — täie jala peale astuda; kolm — warwastele tõusta; neli — lasta kand maha.
15. Käimine jala wahetamisega ette iga 3 sammu tagant.
16. Käimine wäikese hüppega ühe jala peal.
17. Käimine jala wahetusega iga sammu järele ja wäikese hüppega.
18. Käimine jala põlwest kõwerdamisega ja ettesirutamisega.
19. Käimine jala ettesirutamisega.
20. Käimine jala taha- ja ettesirutamisega. (Lugada 4.)
21. Käimine: käed õladel, iga teise sammu järele käte kahelepoole sirutamisega.
22. Käimine käed õladel, iga teise sammu järele käte ülessirutamisega.

23. Käimine: käed õladel, iga teise sammu järele käte ettesirutamisega

24. Käimine: käed rindadel sirutamisega kahelepoole iga teise sammu järele.

25. Käimine keha pööramisega eelmise jala poole.

26. Käimine nagu § 25 keha kummardamisega.

27. Käimine keha kallutamisega ettepoole ja käte sirutamisega kahelepoole.

28. Käimine — § 27 käte sirutamisega üles.

29. Käimine keha kallutamisega ettepoole käsi üles, teine kõrvale ja vahetada.

30. Jooksmine. Jooksma peab ainult warwastel. Ettewalmistamiseks jooksule on tarwilik warwastel käia. Alguses võib jooksta $\frac{1}{2}$ — $1\frac{1}{2}$ minutit, pärastpoole lapsed mitte üle 2—3 minuti ja arenenud täiskaswanud 4—5 m. Pärast jooksu warwastel käik ja hingamise harjutused käigu peal: käed õladele, üles, kahelepoole, puusa ja n. e. waheldades. Jooksmine on wastupidawuse, südame ja kopsude harjutus.

Waheldawad külje harjutused.

1. Käed puusa! (Algseisak.) Harjutus: keha painutamine wasakule ja paremale. (Lugeda: üks — wasakule; kaks — otse; kolm — paremale; neli — otse.)

2. Käed õladele! (Algseisak.) Harjutus: § 1.

3. Käed rindadele! (Algseisak.) Harjutus: § 1.

4. Käed kukla taha! (Algseisak.) Harjutus: § 1.

5. Käed kahelepoole! (Algseisak.) Harjutus: § 1.

6. Käed üles! (Algseisak.) Harjutus: § 1.

7. Pöiad koos, käed ja harjutus: §§ 1, 2, 3, 4, 5, 6.

8. Jalad laiali, käed puusas. (Algseisak.) Harjutus: § 1.

9. Jalad laiali, käed õladel. (Algseisak.) Harjutus: § 1.

10. Jalad laiali, käed kukla taga. (Algseisak.) Harjutus: § 1. Waata pilt № 19.

11. Jalad laiali, käed kahelpool. (Algseisak.) Harjutus: § 1.

12. Jalad laiali, käed rindadel. (Algseisak.) Harjutus: § 1.

13. Jalad laiali, käed ülewal. (Algseisak.) Harjutus: § 1.



№ 19.

14. Üks käsi ülewal, waata pilt № 5. (Algseisak.) Harjutus: keha painutamine sinna poole, kus käsi all. (Lugeda 2) Wahetada käsa: käed õladele — üks! teine käsi üles — kaks! Ja seesama harjutus.

15. Üks käsi ülewal, teine puusas. (Algseisak.) Harjutus: § 14.

16. Nagu § 14 põiad koos.

17. Nagu § 14 jalad õlade laiusel.

18. Nagu § 15 põiad koos.

19. Nagu § 15 jalad õlade laiusel.

20. Üks käsi kõrwal sirgel, (Waata pilt № 6.) teine puusas. Sealtpoolt jalg, kus käsi puusas, wastel välja sirutatud. (Algseisak.) Harjutus: keha

painutamine välja sirutatud jala poole. (Lugeda 2.)
Seesama harjutus teisele küljele.

21. Käed puusas, keha pööratud wasakule.
(Algseisak.) Harjutus: keha painutamine wasakule;
keha pöörata paremale ja painutamine sinnapoole.

22. § 1 — § 20 keha pööramisega nagu § 21.

23. Käed õladel, keha painutatud wasakule.
(Algseisak.) Harjutus: käte sirutamine kahelepoole.
(Lugeda 2.) Seesama harjutus paremale poole.

24. Algseisak § 23. Harjutus: käte sirutamine üles.

25. Algseisak § 23. Harjutus: ühe käe sirutamine üles, teise käe — kõrwale, ja ümber pöördukt.

26. §§ 23, 24 ja 25 jalad laiali.

27. §§ 23, 24 ja 25 põiad koos.

28. Üks wiirg on ühe põlwe peal, teine küljeti ees, jalg esimeste põlwede peal, käed puusas (kukla taga, õladel, kahelpool ehk rindadel). (Algseisak.) Harjutus: painutamine maasolewa jala poole.
(Lugeda 2.)

29. Algseisak waata pilt № 15. Harjutus: keha pööramine kõweras olewa jala poole. (Lugeda 2.)
Seesama harjutus teise jalale.

30. Algseisak waata pilt № 15. Harjutus: keha pööramine käte sirutamisega kahelepoole. (Lugeda 2.) Seesama harjutus teisele jalale.

31. Et §§ 29 ja 30 raskendada, wõib kätele mitmesuguseid harjutusi lisada.

32. Käed põrandale, jalad sirgeks tagasi. (Algseisak.) Harjutus: pöörata pahema käe peale, parem puusa — üks! tagasi — kaks! pöörata parema käe peale ja pahem puusa. (Lugeda 4)

33. Käed põrandale, jalad sirgeks tagasi; pöörata ühe külje peale nagu § 32. (Algseisak.) Harjutus: jala sirgelt ülestõstmine. (Lugeda 2.) Seesama harjutus teisele küljele.

34. Algseisak § 33. Harjutus: käe ülessirutamine. (Lugeda 2)

35. Algseisak § 33. Harjutus: käe ja jala ülessirutamine.

36. §§ 32, 33, 34 ja 35 wõib raskendada kui algseisakus jalgu pingi wõi pummi peale pannakse.

37. Üks jalg pingi ehk Rootsi seina 3—4 pulga peal, käed puusas. (Algseisak.) Harjutus: keha painutamine maasolewa jala poole. (Lugeda aegamööda 2.) Seesama harjutus teisele küljele.

38. Algseisak ja harjutus nagu § 37, käed õladel, rindadel ehk kahelpool.

39. Üks jalg pingi ehk Rootsi seina 3—4 pulga peal, keha maasolewa jala poole painutud käed õladel. (Algseisak.) Harjutus: käte sirutamine üles. (Lugeda 2.)

40. Algseisak § 39. Harjutus: käte sirutamine kahelepoole.

41. Seista külg Rootsi seina poole, käed hoiawad astmetest (pulkadest) kinni. (Algseisak.) Harjutus: jala sirgelt ülestõstmine. (Lugeda 2.)

42. Lipp. Algseisak § 41. Harjutus: keha põikolekusse tõsta.

Jalgade harjutused.

1. Käed puusa! (Algseisak.) Harjutus: warwastele tõusta — üks! kergelt kükitada — kaks! (Waata pilt № 20.) üles jalad sirgeks — kolm! kannad maha — neli!

2. Seesama harjutus käed õladel.

3. Seesama harjutus käed rindadel.

4. Seesama harjutus käed kukla taga.

5. Seesama harjutus käed kahelpool.

6. Seesama harjutus, waata pilt № 5.

7. Seesama harjutus käed ülewal.

8. §§ 1, 2, 3, 4, 5, 6 ja 7 jalad laiali. (Waata pilt № 21.)

9. Käed puusa! (Algseisak.) Harjutus: sügawasti kükitada. (Waata pilt № 22. Lugeda 4.)

10. Seesama harjutus käed õladel.
11. Seesama harjutus käed rindadel, kuklataga, kabelpool ja n. e.
12. Käed õladel, kergesti kükitada nagu pilt № 20. (Algseisak.) Harjutus: käte sirutamine kahelepoole. (Lugeda 2)
13. Algseisak § 12 Harjutus: käte sirutamine ette.
14. Algseisak § 12. Harjutus: käte sirutamine üles:



№ 20.



№ 21.

15 Käed õladel, jalad pilt № 20 ehk 21. (Algseisak.) Harjutus: §§ 12, 13 ja 14 ühendatud. (Lugeda 6)

16 Algseisak waata pilt № 22. Harjutus: käte sirutamine kahelepoole ja üles. (Lugeda 4.)

17. Käed puusas (Algseisak.) Harjutus: sügavalt kükitamine (waata pilt № 22, lugeda 4.).

18 Käed puusa! Jalad — waata pilt № 20. (Algseisak.) Harjutus: pea pööramine wasakule ja paremale. (Lugeda 4)

19. Käed õladel, jalad ja harjutus § 18.

20. Käed puusas, jalad — waata pilt № 21. (Algseisak) Harjutus: § 18.

21. Käed õladel, jalad waata pilt № 21. (Algseisak.) Harjutus: § 18.

22. Käed õladel ehk puusas, (Algseisak.) Harjutus: warwastele tõusmine ja kükitamine nagu pilt № 22. pea pööramisega. (Lugeda 8)

23. Käed õladel, puusas ehk kukla taga, kükitada nagu pilt № 20. (Algseisak.) Harjutus: waata pilt № 23. (Lugeda. 4.)

24. Et harjutust raskendada, lisada pea pööramine.

25. Algseisak waata pilt № 22. Harjutus: jala sirutamine kõrwale. (Lugeda 4)

26. Algseisak § 25. Harjutus: jala sirutamine ette. (Lugeda 4.)



№ 22.

27. Algseisak waata pilt № 8. Harjutus: kaldumine ette, waata pilt № 15. (Lugeda 4)

28. Algseisak § 28. Harjutus: kaldumine kõrwale. (Lugeda 4)

29. Algseisak — pilt № 15. Harjutus: warwastele tõusmine mõlemil jalal.

30. Algseisak — pilt № 16. Harjutus: warwastele tõusmine käte sirutamisega üles. (Lugeda 2 ühele ja teisele jalale.)

31. Algseisak pilt № 16, aga käed õladel. Harjutus: warwastele tõusmine käte sirutamisega kahelepoole ehk üles.

32. Käed ja üks jalg ettesirutatud. (Algseisak.)
Harjutus: ühe jala peal kükitamine.

33. Peale selle võib tarvitada tasakaalu harjutustest järgmised paragrahvid: 17, 18, 19, 20 ja teised, kui jalgade harjutused.

Hüpped.

1. Hüpped pingilt maha ühe jala peal seistes.
2. Hüpped pingilt maha kahe jalaga.
3. Hüpped paigal warwastel. (Kõrguse hüpped.)



N^o 23.

4. Hüpped paigal pöördega.
5. Hüpped kükitades
6. Hüpped paigal jalgu kahelepoole sirutades.
7. Hüpped paigal käsa üles sirutades. (Kõrguse hüpped.)
8. Hüpped paigal, käed üles ja jalad laiali. (Kõrguse hüpped.)
9. Hüpped pöördega §§ 6, 7 ja 8.
10. Hüpped wabalt edasi ja tagasi. (Kauguse hüpped hoota.)

11. Hüpped wabalt kõrwale.
12. Hüpped üle pingi; pingist kinni hoides.
13. Algseisak: pink jalgade wabel. Harjutus: hüpped pingile ja tagasi. Esiotsa wõib pingist kätega kinni hoida.

14. Hüpped Rootsi seinalt maha. See harjutus on ühendatud kõhu ja rippumise harjutustega.

15. Algseisak: käed pummi peal. Harjutus: hüpped pummi peale ja tagasi.

16. Kauguse hüpped hooga.

17. Hüpped üle nööri hoota.

18. Hüpped üle nööri hooga.

19. Hüpped üle nööri pingi pealt

20. Hüpped üle nööri küljeti hoota.

21. Hüpped üle nööri küljeti hooga.

22. Hüpped üle sadulaga pummi, jalad koos.

23. Hüpped üle sadulaga pummi, jalad laiali.

24. Hüpped üle pummi küljeti, jalad sirgel.

25. Hüpped üle pummi, jalad sirgel: surnud punktil pöörata jalad sinna poole, kus silmad.

26. Hüpped kahe pummi wahelt, ülemisest kinni hoides.

27. Hüpped kahe pummi wahelt, ühe käega ülemisest pummist teisega alumisest kinni hoides (lipp).

28. Seesama pöördega, nagu § 25.

29. Hüpped ridamisi üksteisest üle

30. Hüpped üle wäikse puki, pukk pikuti.

31. Hüpped üle wäikse puki, pukk põigiti.

32. Hüpped üle kahe wäikse puki; üks põigiti, teine pikuti.

33. Hüpped üle wäikse puki pööretega.

34. Hüpped üle wäikse puki nööri ette tõmmatud.

35. Hüpped üle suure puki (hobuse) pukk põigiti. Puki peale, jalad koos ja maha.

36. Hüpped üle suure puki (hobuse), pukk põigiti, jalad laiali.

37. Hüpped üle põigiti suure puki jalad ees, jalgu koos hoides.

38. Seesama harjutus, jalad laiali.

39. Hüpped pikuti üle suure puki hoolauata.

40. Seesama harjutus hoolauaga.

41. Hüpped pikuti üle suure puki, nõör ette tõmmatud, hoolauaga.

42. Hüpped küljети üle pea (hundiratas).

43. Selili, hüpata püsti.

44. Hüpped üle puki, üle pea.

45. Hüpped mati peal üle pea.



N^o 24.

46. Hüpped üle nõõri üle pea.

47. Hüpped üle nõõri kepiga.

48. Kui on wõimlemise saalis sangadega pukk, siis wõib ka seda tarwitada.

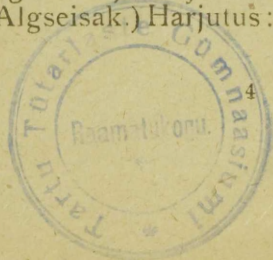
Hingamise ehk lõpu harjutused.

1. Üks jalg teise ette! (Algseisak.) Harjutus: warwastele tõus. Waata pilt N^o 24. (Lugeda 2.)

2. Käed puusa! (Algseisak.) Harjutus: § 1.

3. Käed õladele! (Algseisak.) Harjutus: § 1.

4. Käed rindadele! (Algseisak.) Harjutus: § 1.



5. Käed kukla taga. (Algseisak.) Harjutus: § 1.
6. Waikseis, waata pilt № 8. (Algseisak.) Harjutus: käte sirutamine kahelepoole. (Lugeda 2.)
7. Algseisak § 6. Harjutus: käte sirutamine kahelepoole warwastele tõusmisega. (Lugeda 2.)
8. Algseisak § 6. Harjutus: warwasteletõus. käte sirutamisega ette.
9. Algseisak § 6. Harjutus: käte sirutamine kaheltpoolt üles warwastele tõusmisega. (Lugeda aeglaselt 2.)
10. Algseisak pilt № 8. Harjutus: warwasteletõus peopesi väljapoole pöörates. (Lugeda 2.)
11. Algseisak pilt № 1. Harjutus: peopesi väljapoole (üles) pöörata. (Lugeda 2.)
12. Algseisak § 11. Harjutus: peopesade väljapoole pööramine warwastele tõusmisega. ja pea pööramisega wasakule ja paremale. (Lugeda 4.)
13. Seesama harjutus: pea tagasipainutamisega.
14. Käed kahelpool, peopesad üles. (Algseisak.) Harjutus: käte ülessirutamine. (Lugeda 2.)
15. Jalad ja käed laiali. (Algseisak.) Harjutus: käte sirutamine üles. (Lugeda 2.)
16. Algseisak § 15. Harjutus: käte sirutamine üles warwastele tõusmisega.
17. Algseisak pilt № 8. Harjutus: samm ette, warwastele tõusta peopesade väljapoole pööramisega. (Lugeda 8.)
18. Käed ees sirgelt. (Algseisak.) Harjutus: käte sirutamine kahelepoole, peod üles pöörata, warwastele tõusmisega. (Lugeda 2.)
19. Käed rindadel. (Algseisak.) Harjutus: käte sirutamine kahelepoole. (Lugeda 2.)
20. Seesama harjutus warwastele tõusmisega.
21. Seesama harjutus peapööramisega wasakule ja paremale. (Lugeda 4.)
22. § 18, peapööramisega. (Lugeda 4.)
23. Algseisak: pilt № 8. Harjutus: warwasteletõus käte panemine kuklasse. (Lugeda 2.)

24. Algseisak: pilt № 8. Harjutus: jala panemine ette warwastele peopesade pööramisega ja pea painutamisega tagasi. (Lugeda 2 kummagile jalale)

25. Käed rindadel. (Algseisak.) Harjutus: keha pööramine käte sirutamisega kahelepoole. (Lugeda 4)

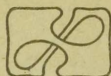
26. Käed rindadel. (Algseisak.) Harjutus: jala panemine taha käte kahelepoole sirutamisega. (Lugeda 4)

27. Algseisak § 26. Harjutus: jala ettepanemine, käte kahelepoole sirutamisega. (Lugeda 4.)

28. Algseisak pilt № 8. Harjutus: käte sirutamine kõrwalt üles. (Lugeda aeglaselt 2)

29. Algseisak: pilt № 8. Harjutus: käte tõstmine eest üles ja kaheltpoolt kõrwalt alla.

30. Kükitamine käte ülestõstmisega, eest ehk kõrwalt (kaheltpoolt).



Kawad, mille järele Rootsi harjutustest Ameerika harjutusi kokku seada.

I. Ettewalmistawad harjutused ühendatud waheldawate küljeharjutustega.

1. Käed õladele! (Algseisak.) Harjutus: käed kahelepoole — üks! õladele tagasi — kaks! keha painutada wasakule — kolm! otse — neli! paremale — wiis! otse kuus! See harjutus seisab koos: ettewalmistawad harjutused § 9 ja waheldawad küljeharjutused § 2.

2. Käed puusa! (Algseisak.) Harjutus! keha pööramine wasakule — üks! (waata pilt № 4.) otse — kaks! paremale — kolm! otse — neli! keha painutada wasakule, käed õladele — wiis! otse, käed puusa — kuus! paremale, käed õladele — seitse! otse, käed puusa — kaheksa!

3. Ettewalmistawad harjutused § 71. ja küljeharjutused § 1. (Lugeda 10)

Ülewal ettetoodud metodi järele wõib iga ettewalmistawat harjutust waheldawa küljeharjutusega siduda.

II. Ettewalmistawad harjutused ühendatud selja harjutustega.

1. Käed õladele! (Algseisak.) Harjutus: samm ette — üks! käed üles, warwastele tõusta — kaks!

käed alla — kolm! jalad kokku — neli! keha kummartada ette — wiis! käed kahelepoole — kuus! käed õladele — seitse! keha sirgeks — kaheksa! (Waata ette w. harjutused § 74 ja selja harjutused § 18.)

III. Pingutawad painutused ühendatud jalgade harjutustega.

1. Käed puusa! (Algseisak.) Harjutus! keha painutamine tagasi — üks! otse — kaks! warwastele tõusta, kükitada ja üles tõusta kolm, neli, wiis ja kuus? (Waata pingutawad painutused § 1 ja jalgade harjutused § 1.

IV. Selja harjutused ühendatud waheldawate külje harjutustega.

1. Käed õladele! (Algseisak.) Harjutus: keha ettepoole painutada (kummartada) — üks! üles tõsta — kaks! painutada wasakule — kolm! otse neli! paremale wiis! otse — kuus!

V. Tasakaalu harjutused ühendatud selja harjutustega.

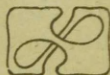
1. Käed puusa — üks! jalg põlwest kõweraks — kaks! jalg kõrwale sirgeks — kolm! kõweraks tagasi — neli! teise jala kõrwale — wiis! painutada ettepoole (kummartada) — kuus! käed õladele — seitse! puusa — kaheksa! keha sirgeks — üheksa! käed alla — kümme! Seesama harjutus teisele jalale.

Ettetoodud plaani järel võib igat harjutust ühest grupest teise harjutusega teisest grupest ühendada. Nagu ette walmistawat harjutust — pingutawa

painutusega ehk tasakaalu wõi selja ja n. e. harjutustega, pingutawat painutust jälle teiste grupedega ja nõnda edasi siduda.

Ka kolme harjutust wõib kolmest grupest üksteisega siduda.

Igat harjutust korrata 3—4 korda.



Sisu:

	Lhk.
Rootsi tunni tabel	7
Rootsi wõimlemise abinõud	10
Normaalselt arenenud lapse organismus	13
Ettewalmistawad harjutused	15
Pingutawad painutused	22
Rippumised	28
Tasakaalu harjutused	30
Õlade, kukla ja selja harjutused	32
Kõhu lihaksete harjutused	36
Käimine ja jooksmine	40
Waheldawad külje harjutused	41
Jalgade harjutused	44
Hüpped	47
Hingamise ehk lõpu harjutused	49
Kawad, mille järele Rootsi harjutustest Ameerika harjutusi kokku seada	52

HARJU PANK

AKTSIA SELTS.

Tallinnas, Harju uul. 33, omas majas.

Telegr.-adress: „Harjupank“. Telefon: 406.

Jaoskond Rakweres

Pikal uul., Huuki majas.

Põhjus-kapital Mk. 10,000,000.

Toimetab kõiki aktsia panga operatsioone sise- ja väljamaal; võtab raha hoiule, ostab kuld-, hõbe- ja väljamaa raha; annab laenusid mitmesugustel kindlustustel; finantseerib kauba operatsioone sise- ja väljamaal; diskonteerib weksleid; toimetab rahasaatmisi ja sissenõudmisi (inkasso) kõikides kodumaa linnades ja väljamaal j. n. e.

Pank maksab hoiusummade eest:

jookswal arwel 3 $\frac{0}{10}$, tähtaja peale 4—5 $\frac{0}{10}$.

Harju Panga nõukogu:

Harju Panga Juhatus.

K. Päts.

A. Peet.

W. Lender.

M. Jaakson.

A. Wirkhaus.

K. Maurits.

E. Koch.